HITACHI
Inspire the Next

日立 圧力IH ジャー炊飯器 家庭用

取扱説明書・料理集

型式 **RZ-FD10J**（1.0Lタイプ）
型式 **RZ-FD18J**（1.8Lタイプ）

〈保証書付き〉 保証書は裏表紙に付いています。

このたびは日立 圧力IH ジャー炊飯器をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。ご使用になる前にこの取扱説明書をお読みになり、正しくお使いください。
お読みになったあとは大切に保存し、必要なときにお読みください。
保証書は必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をご確認ください。



スチーム蒸らし
圧力
極上炊き
日立 圧力IH ジャー炊飯器



RZ-FD10J

この 圧力IH ジャー炊飯器の特長

圧力極上炊き
最大1.3気圧の圧力をかけて水と熱(沸騰温度約107℃)をお米の芯まですばやく浸透させ、甘みと粘りを引出します。

圧力対流釜
底部に設けた対流溝で細かな泡を大きく対流させ炊きむらをおさえて炊き上げる内がまです。

全周大火力2段ＩＨ ワイドインバーター
内がま底面と側面に配置した2つのＩＨ(合計1400W)で、ごはんを包み込むように加熱、ワイドインバーターが弱火から強火まで上手に火加減します。

新米炊きわけ
●水分の多い新米は圧力を調整して べたつき をおさえておいしく炊き上げます。

新米：この製品では収穫された年内に精米され、精米後約4ヶ月間を目安にしています。

スチーム蒸らし
調圧弁で蒸気を閉じ込め、圧力をかけて蒸らし、ごはんの甘みを引出します。

スチーム再加熱
調圧弁で蒸気を閉じ込め、ごはんの乾燥をおさえて保温のごはんを温めます。

炊きかたいろいろ
お好みに合わせて炊きかたが選べます。

●「極上」は約1時間かけてお米の甘みと粘りを引き出すおすすめの炊きかたです。

●玄米や玄米がゆ、雑炊などヘルシーなメニューも選べます。

「圧力炊飯」方式だから

炊飯・調理中に 勢いよく蒸気が出ます

●蒸気を閉じ込めて、圧力をかけ、ふっくらと炊きますので、圧力を抜くときに勢いよく蒸気が出ます。炊飯・調理中は蒸気口に手や顔を近づけないでください。

●壁や家具に蒸気が当たらないように設置してください。

水加減は 水位線を守って

●水位目盛より多めに水加減すると、圧力を抜くときに、吹きこぼれる場合があります。水位目盛を守ってください。

炊飯・調理中に ふたを開けない

●炊飯・調理中にふたを開けないでください。(やけどの恐れ)

●ふたが開くのに少し時間がかかることがあります。

●ふたを閉めるのに重く感じることがあります。ゆっくりカチッと音がするまで確実に閉めてください。

圧力がまと同じPSマークとSGマークを取得しています。

PSマーク
経済産業省が定めた圧力がまの安全基準に適合していることを示します。

SGマーク
製品安全協会が定めた圧力がまの基準に適合したことを示し、万一の製品の欠陥による人身事故の危害防止とその救済の補償をする表示マークです。

もくじ

各部のなまえ

本　体





付属品



計量カップ（2個）



白米用
約180mL
（約1合）

無洗米用
約170mL
（約1合）

操作部

図は説明のために全ての
表示が点灯した状態です



切ボタン

保温選択ボタン
（保温ランプ）
保温するとき、または
保温中に保温コースの
選択をします。→P.20、21

炊きかたボタン
白米・無洗米の炊きかたを選択します。
→P.14、15

メニューボタン
6種類の健康メニューを選択します。
→P.18、19

予約ボタン
（予約ランプ）
→P.16、17

炊飯（再加熱）ボタン
（炊飯ランプ）

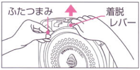
時刻合わせボタン
現在時刻・予約時刻・浸し時間
をセットします。
→P.10、16、17

凸マーク
炊飯ボタンに「○」、切ボタンに「▭」の凸部を
つけて目の不自由な方に配慮してあります。

部品のはずしかた　取り付けかた

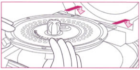
ふた加熱板

■はずしかた

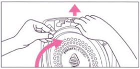


●片手でふたつまみを持ち、着脱レバーを上方向に押し上げ、ふたつまみを手前に引きます。

■取り付けかた



①ふたパッキンを手前にして両側のツメをふたのミゾに差し込む。



②着脱レバーを上方向に押し上げながら、ふた加熱板の上側を押し、着脱レバーを下げます。

つけ忘れて炊くことを防ぐため、ふた加熱板を付けないとふたが閉まりません。

蒸気口キャップ

■はずしかた



蒸気口キャップの後部を持ちあげる。

■取り付けかた

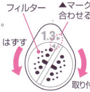


向きを合わせて蒸気口キャップの中央を押す。

フィルター

■はずしかた
左に回して手前に引く。

■取り付けかた
▲マークを合わせて
差し込み、カチッと
止まるまで右に回す。



安全上のご注意（必ずお守りください）

●ここに表した注意事項は、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するためのものです。
●いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ずお守りください。

警告 死亡または重傷を負うことが、想定される内容です。

注意 傷害または物的損害が、想定される内容です。

■お守りいただく内容の種類を以下の絵表示で表しています。

禁止 してはいけない「禁止」内容です。

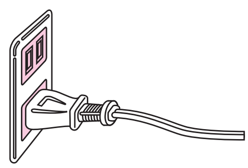
指示 必ず実行していただく「強制」内容です。

注意 注意をうながす内容です。

警告

感電・ショート・発火・火災を防ぐために

●定格15A以上交流100Vのコンセントを単独で使用する



●プラグはコンセントの奥までしっかり差し込む

●プラグの刃や刃の取り付け部分にほこりが付着している場合はよく拭く



●コードやプラグが傷んでいたり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない

●ぬれた手でプラグの抜き差しはしない

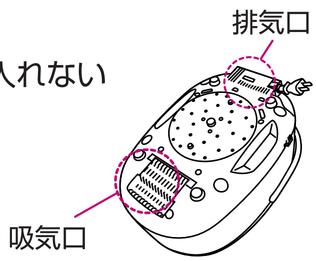
●コードを傷つけたり、加工したり、無理に曲げたり、引張ったり、ねじったり、たばねたり、高温部に近づけたり、重いものをのせたり、はさみこんだりしない

●水につけたり、水をかけたりしない

●改造はしない。修理技術者以外の人は、分解したり、修理をしない

●吸気口･排気口やすき間にピンや針金などの金属物等、異物を入れない

●子供だけで使わせたり、乳幼児の手の届く所で使わない

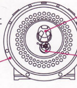


この炊飯器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

⚠警告

やけどを防ぐために
炊飯中は圧力がかかるため取扱いを誤ると危険です

●炊飯の前にふた加熱板を外して調圧弁と安全弁にごはんなどの異物がついていないことを確認する



高温の蒸気が勢いよく出てやけどの恐れ

●蒸気口に手や顔を近づけない
炊飯中は高温の蒸気が勢いよく出ます。特に乳幼児にさわらせないように注意してください

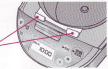


●炊飯中はふたを開けたり、本体を揺らしたり、持ち運びしたりしない

食材がとび出したり、湯がふき出したり、突然ふたが開いてやけどの恐れ

●ふたは前方の中央部を押して「カチッ」と音がするまで確実に閉める

●フック部に米粒などがつまったときは、ようじなどでかき出す

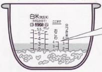


●取扱説明書・料理集に記載の炊飯および調理メニュー以外の用途には使わない
特に次のような料理には使わない
○ねりもの（はんぺんなど）や豆類などの加熱中にふくらむ料理
○急激にあわの出る「重そう」などを使う料理
○多量の油を入れる料理
○「カレー」や「シチュー」のルーなど、のり状になる料理
○ジャムなどのあわ立つ料理

●青菜など薄皮状のものが浮きやすい具材や、クッキングシートなどの落し蓋を入れた料理はしない
（七草がゆなど青菜を入れるときは最初から入れず、ゆでた青菜を炊きあがった後で入れてください。）

●内がまの3分の2（内がまの「ここまで」の線）以上に水を入れない

（1.0Lタイプの場合）



この線以上に水をいれない



安全上のご注意（必ずお守りください）つづき

⚠注意

こんなところで使わない

●水のかかるところや、火気の近く
（感電・漏電・火災の原因）

●不安定な場所や熱に弱い敷物の上
（けが・火災の原因）

●吸気口･排気口をふさぐような敷物の上、アルミ箔の上
（異常過熱・やけどの原因）

●壁や家具の近くまた、キッチン用収納棚を使うときは中に蒸気がこもらないようにする
（結露で壁や家具の変色・変形の原因）

●ふたが完全に開かない場所
（ふた加熱板に触れたり、熱いしずくが垂れてやけどの原因）

プラグの取り扱い

●使用時以外はプラグをコンセントから抜く
（絶縁劣化による感電・漏電による火災・やけど・けがの原因）

●プラグを抜くときや、巻き取るときはコードを持たずに必ずプラグを持つ
（けが・火災の原因）

やけどを防ぐために

●お手入れは本体が冷めてから行う

●ふたを完全に開けてからごはんをよそう
（ふたから熱いしずくが垂れる恐れ）

接触禁止

●使用中や使用直後は、内がま、ふた加熱板や蒸気口キャップなどの高温部に触れない

●本体を持ち運ぶときはフックボタンに触れない（ふたが開く恐れ）

●炊飯中はハンドルを立てない
（ハンドルが蒸気で高温になる恐れ）

事故をさけるために

●専用の内がま以外は使用しない
（過熱・異常動作の原因）

●心臓用のペースメーカーをご使用の場合は、本製品の使用にあたって、医師とよくご相談ください（本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがあるため）

●本体内側に金属性の小物やアルミ箔などが入ったまま使わない
（異常過熱･火災の原因）

●磁気に弱いものを近づけない
（キャッシュカード・自動改札用定期券など磁気の記憶が消える恐れ）

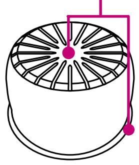
この炊飯器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

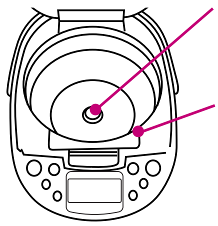
お願い

故障や誤動作を防ぐために

●空炊きはしない（過熱の原因）

●異物がついたまま使わない
特に下図の部分はきれいにする
（故障やうまく炊けない原因）





●内がまを、直火にかけたり電子レンジで加熱したり、電磁調理器などに使用しない
（変形したり、フッ素被膜が剥がれる原因）

●ふきん・タオルなどで、ふたを覆った状態で使わない
（変色・変形・故障の原因）

●テレビ・ラジオ・インターホン・コードレス電話の近くで使わない
（雑音や画面のちらつきの原因）

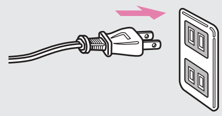
●本体を落としたり、破損したときは使用を中止し、お買い上げの販売店に修理・点検を依頼してください

現在時刻の合わせかた

時計はプラグを抜いても動作、表示します。
室温により1ヶ月に約2分程ずれることがあります。ずれているときは、以下の手順で現在時刻に合わせてください。

例）現在20:30で、表示が19:27のとき

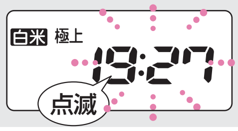
1 プラグを差し込む





2 時 または 分 を時刻表示が点滅するまで押す。（約0.5秒間）

●炊飯中、保温中、予約中は時刻合わせができません。



3 時 および 分 で時刻を合わせる。

●ボタンを押し続けると、早送りになります。
●時計は24時間表示です。夜中の12時は0:00に、昼の12時は12:00に合わせてください。

4 時刻を合わせた後、5秒間待つ

●点滅が点灯に変わったら、時刻合わせ完了。



時刻合わせの「早送り機能」停止について

現在時刻や予約時刻合わせは、早送りしない操作方法に切り替えることができます。
お年寄りや目の不自由な方が使いやすい機能です。内がまをセットした状態で切り替え操作をしてください。

早送り停止方法（元に戻す時も同じ方法）

1 プラグを差し込む

2 保温選択 を押す
●ピッと鳴って保温になる

3 炊きかた を5秒間押し続ける
●ブザーが短く8回鳴る
●元に戻す時はブザーが短く1回鳴る

4 切 を押す
●低い音でピッと鳴って保温が切れる

●「早送り停止」に切り替えると、各種設定が以下の初期状態に戻ります。
炊きかた／白米（極上）、健康メニュー／炊き込み、予約1／6:00、予約2／18:00、浸し／30分

早送り停止中での現在時刻の合わせかた

1 プラグを差し込む

2 時 または 分 を5秒間押し続ける
●ピッと鳴って「時刻合わせ」の設定になる

3 時 または 分 で時刻を合わせる
●ボタンを押し続けても早送りしません

4 炊きかた を押し、時刻合わせを終了する
●ピッと鳴って時刻合わせが完了

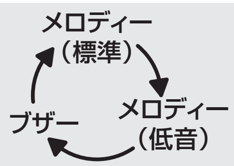
●時刻合わせ中に、保温選択ボタンを0.5秒間押すと、ブザーがピピッと鳴って、12:00（正午）になります。
●予約時刻・浸し時間を変えるときにも早送りしません。
（それ以外は、→P.16、17 の操作方法と同じです。）

メロディー音の切り替えかた

●炊飯開始と炊き上がりをメロディーでお知らせします。
●次の方法でメロディー(標準)とメロディー(低音)及びブザーを切り替えられます。（工場出荷時はメロディー（標準）です。）

1 保温選択 を押す

2 予約 を5秒間押し続ける



好みの音が鳴るまで繰り返す。
鳴った音に切り替え完了

3 切 を押す

おいしく炊くポイント

準備する

お米を正しく計る

●必ず白米・無洗米の種類に合った付属の計量カップで計ってください。
計量米びつは、付属の計量カップの量と異なる場合があります。



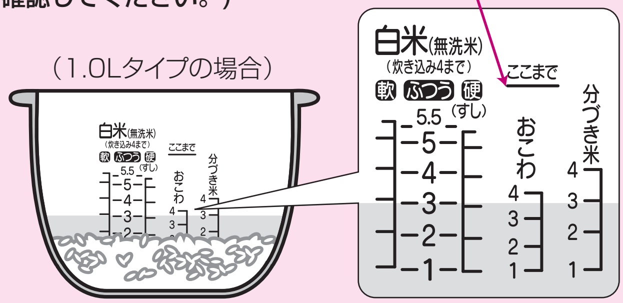
手早く研ぎ、よく洗う

●お米は最初の水をいち早く吸収します。ヌカの臭いが付かないよう最初の水は手早く捨てます。
●研いだ後は、水がきれいになるまでよく洗いましょう。
●無洗米は一度かき混ぜ、お米と水をなじませてください。にごる場合はすすいでください。
（にごりは、うまく炊けない原因になることがあります。）

正しく水加減する

●お米の種類、カップ数に合った水位線で水加減をしてください。
●平らなところで水加減をしてください。
（左右にある白米の水位線の両側を見て水平を確認してください。）

（1.0Lタイプの場合）



お米の種類	使用する水位目盛
新　米	白米（無洗米）硬
軟質米	白米（無洗米）ふつう
硬質米	白米（無洗米）軟
胚芽米	
古　米	
長粒種（輸入米）	
無洗米	白米（無洗米）ふつう

炊きかたをセットしてスタート

お米とお好みに合わせた炊きかたを選ぶ

●お米の種類に合わせたコースの中から、お好みの炊きかたを選んでください。
（白米・無洗米以外の炊飯 →P.18、19）
●新米は新米モードに切り替えてください。（切り替えかた →P.15）
●すぐに炊いても自動的に浸しを行いますが、よりふっくら炊くには「浸し炊飯」 →P.17 機能をお使いになることをおすすめします。

炊き上がったらほぐす

●底の方から、ごはんをつぶさないように、大きく掘り起こすようにほぐします。
ほぐさないと余分な蒸気が逃げず、ごはんがベタついたり、固まったりします。

おいしく保温するポイント

おいしく保温

●ごはんの量が少なくなってきたら、なるべく内がまの中央に盛るようにしてください。（乾燥やべちゃつきを防ぎます。）

次の保温はやめましょう

●12時間以上の標準の保温、24時間以上のおさえめ保温。
●冷めたごはんの温め直しやごはんのつぎたし。
●しゃもじを入れたままの保温。
●白米以外（炊き込み、おこわ、発芽玄米、玄米、おかゆ、雑炊など）の保温。
●お米をよく研がないで炊いたごはんの保温。

メ　モ

●白米で12時間を超える保温や、白米以外のごはんは、ラップに包んで冷凍庫に保存し、電子レンジで温め直すとおいしく食べられます。
●保温中もときどきほぐすことがおいしさを保つコツです。

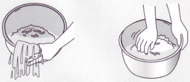
炊飯の準備

例）白米 で3カップのお米を炊くとき

1 付属の計量カップでお米をはかる



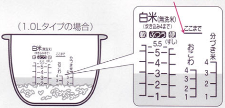
2 お米を研ぐ



①たっぷりの水でサッとかき混ぜ、水を素早く捨てる。

②「研ぐ→洗い流す」を水がきれいになるまでくり返す。

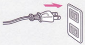
3 炊きかたに合った水位目盛で水加減をする



4 内がまを本体にセットし、ふたを閉める



5 プラグを差し込む



ごはんの炊きかたを選ぶ

すぐに炊く場合
→P.14、15

予約して炊く場合
→P.16

浸してから炊く場合
→P.17

●白米用計量カップすりきり1杯が約180mL（約1合）です。

無洗米

無洗米用計量カップでお米を計る。すりきり1杯が約170mL（約1合）です。

お願い

●十分に洗い流してください。
（おこげが出来たり、ヌカ臭くなる原因）

●泡立て器などを使わないでください。
（フッ素被膜がはがれる原因）

無洗米

必ず、水洗いをして底からかき混ぜ、お米と水をなじませる。にごる場合は、すすぐ。

お願い

●お米は平らにならし、水平なところで水加減してください。

●お湯は使わないでください。（べちゃつきの原因）

●アルカリ度の高い水で炊飯すると、ごはんが黄変したり、べちゃついたりする場合があります。

お願い

●内がまのまわり、底の水気・異物をふき取ってください。

●密閉度の高い圧力式のため、ふたを閉めるのに重く感じることがあります。「カチッ」と音がするまで、ゆっくりと確実に閉めてください。（ふた加熱板をつけないとふたが閉まりません。）

お知らせ

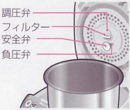
●プラグを差し込むときカチッと音がしたり、火花がでる場合がありますが、インバーター回路に充電するためで故障ではありません。

⚠警告

●**蒸気口キャップを必ずつけてください。**
（ふきこぼれや、蒸気が勢いよく出てやけどの恐れ）



●**炊飯の前にフィルターを取りつけてください。
また、フィルター・調圧弁・安全弁にごはんなどの異物が付いていないことを確認してください。**
（湯がふき出したり突然ふたが開いてやけどの恐れ）



●**ふたは「カチッ」と音がするまでゆっくり確実に閉めてください。**



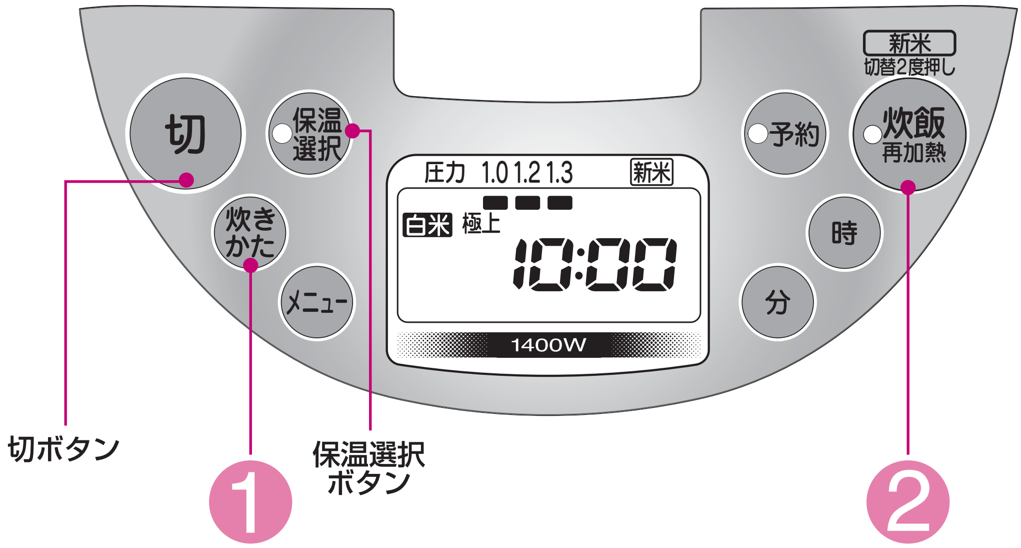
●**フックボタンを押しながらふたを閉めないでください。**
（確実に閉まらない恐れ）

いろいろなごはんを炊く場合

→P.18、19

ごはんを炊く

白米／無洗米（極上／ふつう／



⚠警告

炊飯中はふたを開けないでください。
圧力がかかっているため無理に開けるのは危険です。やむを得ず開けるときは切ボタンを押して炊飯を中止し、圧力が抜けるのを待ってから開けてください。

- ●蒸気口から蒸気が勢いよく出ますので注意してください。
- ●蒸気が出ないことを確認し、ふたを開いてください。
- ●炊飯を続ける場合は炊きかた・メニューを確認し、炊飯ボタンを押してください。炊飯を中止した状態によってはうまく炊き上がらないことがあります。

炊飯容量と炊き上がるまでの時間の目安

※電圧100V・室温20℃・水温18℃・水加減はふつうの水位線の場合
※炊飯時間は、電圧・室温・水温・水加減・お米の種類などにより変わります。
※ごはんの炊きかたによって、下表のように最適な圧力をかけて炊きます。（圧力を調整することはできません。）

炊きかた		最大圧力	スチーム蒸らし	炊飯容量		炊飯時間の目安
				1.0Lタイプ	1.8Lタイプ	
白米 無洗米	極上	1.3 1.2	○	1～5.5カップ	1～10カップ	60分～85分
白米 無洗米	ふつう	1.3 1.2	○	1～5.5カップ	1～10カップ	45分～70分
白米 無洗米	しゃっきり	1.0 1.0	–	1～5.5カップ	1～10カップ	50分～75分
白米 無洗米	快速	1.3 1.2	–	1～5.5カップ	2～10カップ（無洗米は7カップまで）	20分～50分
白米 無洗米	小電力	1.2 1.2	–	1～5.5カップ	1～6カップ	45分～65分

炊きかたの特長

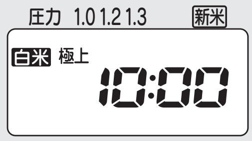
極上	●時間をかけて、お米の甘みと粘りを引き出す炊きかたです。 中量での炊飯（1Lタイプで2～4カップ、1.8Lで3～7カップ）がおすすめです。
ふつう	●あまり時間をかけずにおいしいごはんを炊く、ふつうの炊きかたです。
しゃっきり	●すしめし、カレー用のごはんや、粘りが少なめのごはんを炊く炊きかたです。
快速	●急いで炊くときのための炊きかたです。「ふつう」の炊飯に比べ加熱時間やむらし時間を少し短くしてあります。ごはんが少しかためになったり、食味が少しおちることがあります。 お急ぎでない場合は、「ふつう」での炊飯をおすすめします。
小電力	●最大電力を約600Wにおさえて炊飯します。 ●「ふつう」の炊きかたより時間が長くかかりますが、炊飯にかかる電気代（電力量）はほぼ同じです。 ●炊き込みの具や調味料が入る場合は、使わないでください。

●スチーム蒸らしとは、調圧弁で蒸気を閉じこめ、圧力をかけて高温で蒸らします。

無洗米	●付属の無洗米用計量カップを使い、「白米」（無洗米）の水位目盛で水加減してください。

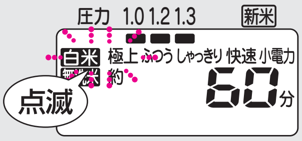
1 炊きかたを押し、希望の炊きかたを点滅させる

■プラグを差し込むと、現在選択されている炊きかたの設定を表示します。



例）白米［極上］が選択されている場合

●炊きかたを押すごとに切り替わります。



おおよその炊飯時間と圧力を表示します。

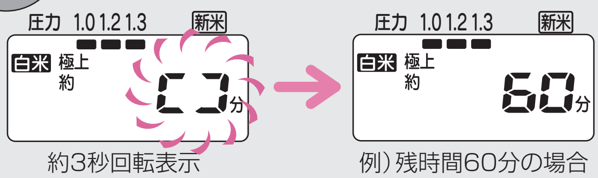
●炊きかたは一度設定すると、次回もその設定を記憶しています。
白米および無洗米の［快速］は記憶しません。
次回は白米または無洗米に戻ります。
●「炊き上がるまでの時間の目安」は中量を炊いた時の目安です。
●圧力は炊飯中に一番高くなるときのおおよその値です。

選択できる炊きかた

白米・極　上	無洗米・極　上
白米・ふつう	無洗米・ふつう
白米・しゃっきり	無洗米・しゃっきり
白米・快　速	無洗米・快　速
白米・小電力	無洗米・小電力

2 炊飯 再加熱を押す

■炊飯 再加熱 点灯し、メロディー（ブザー）が鳴って、炊飯がはじまります。

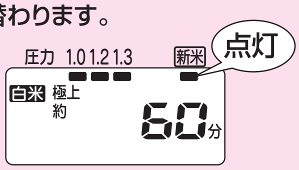


●表示部に炊き上がりまでの残時間を、分単位で表示します。いつもの炊飯量や温度で計算した目安の時間です。

炊き上がりまでの残時間表示
- 本体が温かい場合などは、残時間表示が出ない場合があります。（現在時刻の表示になります。）炊飯ランプが点灯していれば炊飯中です。
- 炊飯の途中で、残時間表示が一度に進んだり、止まることがありますが、おいしく炊くためで故障ではありません。

新米への切り替えかた

炊飯開始後に炊飯ボタンを押すと新米に切り替わります。



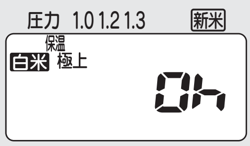
もう一度押すと新米が解除されます。
（炊飯開始から20秒経つと受付けません）
新米は次に炊くときも記憶しています。

炊き上がるとメロディ（ブザー）が鳴り保温になります。（保温ランプが点灯します。）

点灯 保温 選択

3 炊き上がったらごはんをほぐす

●保温の設定の切り替えは、→P.20を参照してください。
●表示部に保温経過時間を0ｈ～24ｈまで１時間単位で表示します。（25時間以上になると現在時刻の表示になります。）



保　温

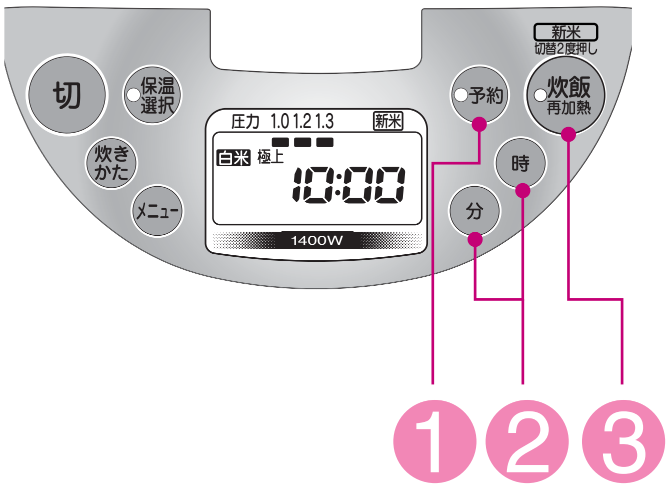
○長時間の保温はしないでください。
　においや変色の原因になります。
　　標準保温のとき……… 12時間まで
　　おさえめ保温のとき… 24時間まで
○保温中は、ふたの内側・ふたパッキン・内がまにつゆがつきますが、ごはんの乾燥を防ぐためで故障ではありません。

- ほぐさないと余分な蒸気を吸ってベタついたり固まることがあります。
- 炊き上がったごはんの中央部が、やややくぼんだり、内がまに触れている部分がやわらかくなることがあります。これはIH加熱の特徴で、内がま自体が発熱し、ごはんをつつみ込んで炊き上げるためです。

保温をやめるときは 切 を押し、プラグを抜く。

予約炊飯する

食べたい時刻に炊き上げるとき（予約炊飯）



予約時刻はお好みにより 予約１ と 予約２ の2通りセットできます。
工場出荷時は 予約１ に6:00、予約２ に18:00がセットされています。

現在時刻に近接した時間の場合はすぐに炊飯を始めます。
※雑炊・炊き込みは予約炊飯しないでください。
※予約は12時間以内を目安にしてください。

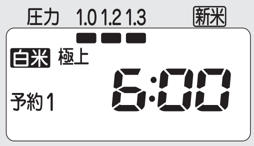
例）予約１ で炊き上がり時刻を7:30に予約する場合

1 現在時刻が合っていることを確認してから 予約 を押して 予約1 を選ぶ

●予約を押す毎に

予約1 ▶ 予約2 ▶（浸し時間）

の表示にかわります。



●炊きかた設定 → P.14、15 または健康メニュー設定 → P.18、19 を確認してください。

2 時 分 を押して炊き上がり時刻をセットする

●時は１時間単位で、

分は10分単位で進みます。



●押し続けると、早送りになります。
●一度セットした予約時刻は、変更するまで記憶しています。

3 炊飯（再加熱）を押し、予約ランプを点灯させる

炊飯（再加熱）ボタンを押さないと予約炊飯の設定は完了しません。

セット後20秒以内にもう一度炊飯（再加熱）ボタンを押すと新米に切替え（解除）できます。

●予約の取り消しは 切 を押してください。



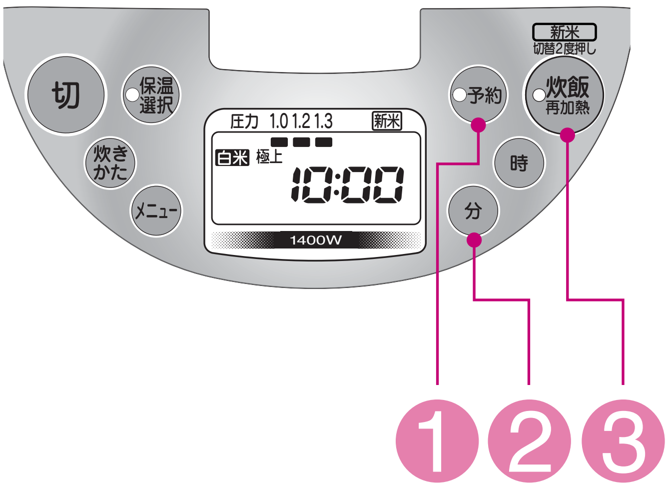
●予約２ にセットするときも、同じ要領で行います。
●予約１ 予約２ にセットした時刻は、変更しない限り、記憶しています。

●次回からは 予約 で 予約１ か 予約２ を選び 炊飯（再加熱） を押すだけでセットできます。

※予約炊飯の場合、炊き上がるまで予約した時刻を表示します。

浸し炊飯する

お米を浸してから炊くとき（浸し炊飯）



浸　し

○浸し中の温度を制御し、お米に水を十分吸わせてから炊き始めます。
○浸す時間の目安は夏場30分程度、冬場60分程度をおすすめします。
○予約炊飯との組み合せはできません。

お願い

●具や調味料の入るものは浸し炊飯をしないでください。（沈殿してうまく炊けないため）

例）60分浸してから炊く場合

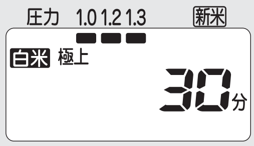
1 ○予約 を押して浸し時間を選ぶ

浸し時間は分数が表示されます。

●○予約を押す毎に

予約1 ▶ 予約2 ▶（浸し時間）

の表示にかわります。



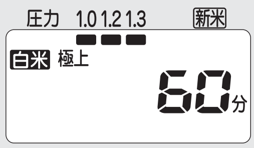
●炊きかた設定 → P.14、15 または健康メニュー設定 → P.18、19 を確認してください。
●**浸し時間**は前回セットした時間を記憶しています。

2 分 を押し、浸し時間を表示させる

●押す毎に以下の順で、10分単位で時間がかわります。

30分 ▶ 40分 ▶ 50分 → 60分 ◀ 10分 ◀ 20分 → 30分

の順に表示がかわります。



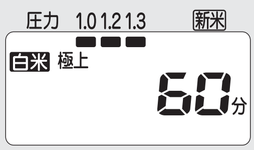
3 ○炊飯 再加熱 を押し、●予約 ランプを点灯させる

炊飯（再加熱）ボタンを押さないと浸し炊飯の設定は完了しません。

セット後20秒以内にもう一度炊飯（再加熱）ボタンを押すと新米に切替え（解除）できます。

●炊飯を開始すると、炊飯ランプが点灯します。

※浸し中は炊き始めまでの残時間を分単位で表示します。



いろいろなごはんを炊く　健康メニュー（炊き込み／



⚠注意

メニューを確認してください。特に水量の多い「玄米がゆ」「おかゆ」「雑炊」を圧力のかかる他のメニューで間違えて炊くと多量にふきこぼれて危険です。

健康メニュー	表示	スチーム蒸らし	使用する水位目盛	炊飯容量 1.0Lタイプ	炊飯容量 1.8Lタイプ	炊き上がりまでの時間の目安	料理集参照ページ
炊き込み（おこわ） 注1）（麦ごはん）注2）	圧力 1.0 1.2 1.3 新米 10:00 炊き込み	—	炊き込み（おこわ）（分づき米）	1～4カップ	2～7カップ	50～75分	29ページ
発芽玄米（注3）	圧力 1.0 1.2 1.3 新米 10:00 発芽 玄米	○	白米（無洗米）ふつう	1～4カップ	2～7カップ	45～65分	—
玄　米（分づき米）注4）	圧力 1.0 1.2 1.3 新米 10:00 玄米	○	玄　米（分づき米）	1～4カップ	2～7カップ	60～110分	31ページ
玄米がゆ	圧力 1.0 1.2 1.3 新米 10:00 玄米がゆ	—	玄米がゆ	0.5～1カップ	0.5～1.5カップ	90～110分	33ページ
雑　炊	圧力 1.0 1.2 1.3 新米 10:00 雑炊	—	—	ごはん600gまで 注5）	ごはん900gまで 注5）	5～20分 注6）	35ページ
おかゆ	圧力 1.0 1.2 1.3 新米 10:00 おかゆ	—	おかゆ	0.5～1.5カップ 注7）	1～2.5カップ 注7）	65～80分	34ページ

注1）おこわは、「おこわ」の水位目盛で水加減し、炊き込みを選んで炊いてください。
注2）麦ごはんは、「分づき米」の水位目盛で水加減し、炊き込みを選んで炊いてください。
注3）発芽玄米は発芽玄米1に対して白米2の割合で使用してください。
注4）分づき米は、「分づき米」の水位目盛で水加減し、玄米を選んで炊いてください。
注5）ごはんの重さの目安：茶わん1杯で約200g
注6）冷やごはんからの場合、約4分程度長くなります。また、入れる具によっても多少変わります。
注7）5分がゆを炊く場合、お米の量を約半分にしてください。

1 メニュー を押し、希望の健康メニューを点滅させる

●ボタンを押すごとに
炊き込み→発芽玄米→玄米→玄米がゆ→雑炊→おかゆの順に切り替わります。
おかゆの次は炊き込みに戻ります。



おおよその圧力を表示します。

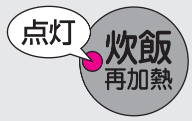
●ボタンを押すと前回お使いの健康メニューが表示されます。
●炊飯時間は表示しません。
●圧力は炊飯中に一番高くなる時のおおよその値です。

2 炊飯 再加熱 を押す

新米への切り替えかた

炊飯開始後炊飯ボタンを押すと 新米 に切り替わります。もう一度押すと 新米 が解除されます。
（炊飯開始から20秒たつと受付ません。）
新米 は次に炊くときも記憶しています。

■メロディー（ブザー）が鳴って、炊飯がはじまります。



●むらしになると炊き上がりまでの残時間を表示します。

メロディー（ブザー）が鳴り保温ランプが点灯したらできあがりです。



3 炊き上がったらごはんをほぐす

●でき上がったら、なるべくお早めにお召しあがりください。

4 切 を押し、プラグを抜く。

●健康メニューの保温はしないでください。
（変色や、におい、べとつきの原因）

雑　炊

○保温中のごはんや、冷やごはんで作ります。
○火の通りにくい具を入れるときは、あらかじめ火を通しておいてください。
○レトルトパックのリゾットのあたためにも便利です。



たまご雑炊
作りかた → P.35



トマトとツナのリゾット風雑炊
作りかた → P.35